

หลักสูตรฝึกอบรม โครงการส่งเสริมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อาชีพการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร
(มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) กลุ่มที่ 3 จำนวน 5 ชั่วโมง

ความเป็นมา

สืบเนื่องจากกระทรวงศึกษาธิการ มีแนวทางอยากจะยกระดับการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชนในพื้นที่ ได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง มุ่งพัฒนาประชาชนให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้ มีงานทำอย่างยั่งยืน ดังนั้น การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันจะต้องมุ่งพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการประกอบอาชีพ เน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นการ จัดการศึกษาตลอดชีวิตในรูปแบบใหม่ที่สร้างความมั่นคงให้แก่ประชาชนและประเทศชาติ ตลอดจนสามารถ แก้ปัญหาการว่างงาน และส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน และ มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะ การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์ เสริมสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน และพัฒนาโลกความร่วมมือกับชุมชนและภาคีเครือข่าย ร่วมออกแบบและจัดการเรียนรู้เชิงรุก ที่สะท้อนความต้องการและอัตลักษณ์ของพื้นที่อย่างแท้จริง

หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระ ภาคทฤษฎี ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมี คุณภาพและมี คุณธรรมจริยธรรม

จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง
2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมี

คุณธรรมจริยธรรม

3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
4. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

มี 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ ในพื้นที่ตำบลหนองคล้า ตำบลไทรงาม ตำบลพานทอง
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ ในพื้นที่ตำบลหนองคล้า ตำบลไทรงาม ตำบลพานทอง

ระยะเวลา

จำนวน	5	ชั่วโมง
ภาคทฤษฎี	2	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	3	ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	การสร้าง ความรู้ความ เข้าใจเรื่องการ ดำเนินงานกลุ่ม วิสาหกิจชุมชน การถนอมอาหาร	1. อธิบายเกี่ยวกับการสร้าง ความรู้ความเข้าใจเรื่องการ ดำเนินงานกลุ่มวิสาหกิจชุมชน 2. อธิบายการถนอมอาหาร 3. อธิบายเกี่ยวกับการคำนวณ ต้นทุนและกำหนดราคาได้อย่าง เหมาะสมการคิดวิเคราะห์ อาชีพที่ สามารถ ประกอบได้ในชุมชน 4. อธิบายการคัดเลือกมะเขือเทศ สำหรับการแปรรูป	1. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับดำเนินงานกลุ่ม วิสาหกิจชุมชน 2. ผู้เรียนสามารถรู้วิธีการ ถนอมอาหาร เพื่อยืดอายุการ เก็บอาหารได้ 3. ผู้เรียนสามารถคำนวณ ต้นทุนและกำหนดราคาได้ อย่าง เหมาะสมการคิด วิเคราะห์ อาชีพที่สามารถ ประกอบได้ในชุมชน 4. ผู้เรียนสามารถคัดเลือก มะเขือเทศที่เหมาะสมสำหรับ การแปรรูป	- การ บรรยาย	1 ชม.	-
2.	ทักษะและการลง มือปฏิบัติการ ทักษะในการฝึก อาชีพ การแปรร	1. ผู้เรียนมีทักษะการคัดเลือก มะเขือเทศเซอร์รี่ 2. ผู้เรียนรู้วิธีการต้มมะเขือเทศ เซอร์รี่ก่อนนำไปอบแห้ง	วิธีทักษะการประกอบอาชีพ การทำมะเขือเทศเซอร์รี่อบแห้ง 1. ผู้เรียนมีทักษะการคัดเลือก มะเขือเทศเซอร์รี่ได้อย่างถูกต้อง	- การ บรรยาย -การ สาธิต/	30 นาที	3 ชม

	รูปผลผลิตทางการเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง)	3. ทักษะและวิธีการ ขั้นตอนการอบมะเขือเทศเชอร์รี่	2. ผู้เรียนมีทักษะและรู้วิธีการต้มมะเขือเทศเชอร์รี่ก่อนนำไปอบแห้ง 3. ผู้เรียนมีทักษะและวิธีการขั้นตอนการอบมะเขือเทศเชอร์รี่	การลงมือปฏิบัติ		
3.	ขั้นตอนการสอน ชุมชนเปิดร้านค้าออนไลน์ การขายออนไลน์	เพื่อให้ผู้เรียนสามารถขายสินค้าแบบออนไลน์ ได้อีกช่องทางหนึ่ง	ความรู้ด้านการขายสินค้าออนไลน์	- การบรรยาย	30 นาที	-

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่น, สื่อบุคคล, วิทยากรผู้ชำนาญ
3. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ

การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้และจบหลักสูตร

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน และฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานผ่านการประเมินโครงการส่งเสริมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อาชีพการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร

หมายเหตุ หน่วยจัดการเรียนรู้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

1. ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อาชีพการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) กลุ่มที่ 3 จำนวน 5 ชั่วโมง

2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

จุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

2. ขับเคลื่อนการเรียนรู้สู่อาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จริง และการพึ่งพาตนเองที่ยั่งยืน

2.1 ออกแบบและพัฒนาหลักสูตรอาชีพให้สอดคล้องกับอัตลักษณ์พื้นที่ และความต้องการจ้างงานของตลาดแรงงานในปัจจุบันและอนาคต

2.3 ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อสร้างผู้ประกอบการใหม่ สร้างโอกาสทางธุรกิจในชุมชน และการต่อยอดผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นให้มีมูลค่าเพิ่ม

3. หลักการและเหตุผล

ในสภาวะที่มะเขือเทศออกจำนวนมากๆ จนถึงจุดล้นตลาด จำต้องมีการนำมะเขือเทศมาแปรรูป จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการแปรรูป มะเขือเทศราชีนิอบแห้ง เนื่องจากตอนที่เราปลูกมะเขือเทศเชอร์รี่อาจจะมีคนปลูกไม่เยอะและราคาดี ก็เริ่มมีคนหันมาปลูกเยอะขึ้น ทำให้ผลผลิตล้นตลาดจนต้องทิ้งอยู่หลายครั้ง เมื่อเห็นปริมาณที่ทิ้งเยอะขึ้น เราก็ต้องมานั่งคิดและวางแผนใหม่ที่เราจะทำยังไงให้ “มะเขือเทศเชอร์รี่เหล่านี้ไม่ได้ทิ้งเสียของไปจนเสียเปล่า” ซึ่งการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรรูปแบบหนึ่ง แม้ว่าผลิตภัณฑ์มะเขือเทศอบแห้งจะไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ใหม่ในท้องตลาด แต่ก็ยังเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่สามารถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่า ดังนั้นการศึกษาวิธีการที่เหมาะสมการอบแห้งโดยไม่ทำลายเปลือกของมะเขือเทศที่พบว่ามีไลโคปีนสูงนั้นโดยการลดแรงต้านทานที่เกิดจากเปลือกมะเขือเทศลง จะสามารถเพิ่มอัตราการดื่งน้ำและเพิ่มอัตราการรับของแข็งของมะเขือเทศทำให้ใช้เวลาที่สั้นลงโดยโครงสร้างของมะเขือเทศไม่ถูกทำลายและสารสำคัญยังคงอยู่มากที่สุด และเป็นการลดปริมาณน้ำของมะเขือเชอร์รี่ให้มีปริมาณต่ำก่อนการทำอบแห้งซึ่งน่าจะเป็นผลให้ใช้อุณหภูมิที่ต่ำลงและใช้เวลาในการทำแห้งสั้นลง ดังนั้นการศึกษถึงสภาวะการทำอบแห้งที่เหมาะสมจึงมีความจำเป็นในการพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์มะเขือเทศอบแห้งเพื่อพัฒนาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และเป็นการถนอมอาหารไว้ได้ในระยะยาว

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอไทรงาม จึงเห็นความสำคัญของโครงการส่งเสริมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อาชีพการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) มุ่งพัฒนาคนให้มีความสามารถสร้างรายได้อาชีพที่มีความมั่นคงสามารถ สามารถนำผลผลิตทางการเกษตรที่ออกมาเยอะ มาแปรรูปเพิ่มมูลค่าและ ทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายและนำเอาความรู้ที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่ออบรมและส่งเสริม ให้ประชาชนในชุมชนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพและสร้างรายได้เพิ่มขึ้น
2. เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว
3. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาทักษะทางด้านการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรให้กับผู้เข้ารับการอบรม

5. เป้าหมาย

- เชิงปริมาณ จำนวน 6 คน มี 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ ในพื้นที่ตำบลหนองคล้า ตำบลไทรงาม ตำบลพานทอง
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ ในพื้นที่ตำบลหนองคล้า ตำบลไทรงาม ตำบลพานทอง

- เชิงคุณภาพ

ผู้เรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร (การทำมะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) ไปทำกินในครัวเรือน และสามารถนำไปประกอบอาชีพ สร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

6. วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. ประชุมวางแผน	- เพื่อวางแผนการจัดทำโครงการส่งเสริมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อาชีพการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) กลุ่มที่ 1 (มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) - เพื่อจัดสรรงบประมาณ	- ผู้บริหารและคณะครู สกร. ระดับอำเภอไทรงาม	12 คน	ห้องประชุม สกร.ระดับอำเภอไทรงาม	12 – 13 กุมภาพันธ์ 2569	
2. จัดทำหลักสูตรการจัดกระบวนการจัดกิจกรรม	- เพื่อจัดทำหลักสูตรให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทพื้นที่	- คณะครู สกร. ระดับอำเภอไทรงาม	12คน	สกร.ระดับอำเภอไทรงาม	18 – 20 กุมภาพันธ์ 2569	
3. ประสานงานการดำเนินงาน	- เพื่อติดต่อประสานงานเครือข่ายในพื้นที่ในการดำเนินงาน	- คณะครู สกร. ระดับอำเภอไทรงาม	12 คน	สกร.ระดับอำเภอไทรงาม	2- 6 มีนาคม 2569	

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
4. จัดกิจกรรม ดำเนินงานตามโครงการ ส่งเสริมกลุ่มวิสาหกิจ ชุมชน อาชีพการแปรรูป ผลผลิตทางการเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) กลุ่มที่ 1 จำนวน 5 ชั่วโมง	- เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความ เข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีใน การแปรรูปผลผลิตทาง การเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่ อบแห้ง) - เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ เกี่ยวกับการแปรรูปผลผลิตทาง การเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่ อบแห้ง) ไปประกอบอาชีพ สร้างรายได้ให้กับตนเองและ ครอบครัว	- ประชาชน ในพื้นที่ ตำบล หนองไม้กอง ตำบลหนองแม่ แตง	6 คน	หมู่ 1 บ้าน หนองคล้า ตำบล หนองคล้า	20 มีนาคม 2569	2,400 บาท
5. สรุปและติดตาม ประเมินผลการดำเนินงาน ตามโครงการ	- เพื่อกำกับ ติดตามการ ดำเนินงานตามโครงการให้ บรรลุผลตามที่กำหนดไว้ - เพื่อประเมินผลโครงการและ สรุปรายงานผลการดำเนินงาน	- ครูผู้รับผิดชอบ โครงการ	3 คน	สภ.ระดับ อำเภอ ไทรงาม	23 มีนาคม 2569	

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

งบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้
 ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน
 ด้านการพัฒนาสังคมและชุมชน (ด้านอื่น ๆ) รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก
 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911210 จำนวนเงินทั้งสิ้น 2,400 บาท เป็นค่าใช้จ่าย โครงการส่งเสริม
 กลุ่มวิสาหกิจชุมชน อาชีพการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร(มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) กลุ่มที่ 2 จำนวน 5 ชั่วโมง ดังนี้

7.1 ค่าตอบแทนวิทยากร ชั่วโมงละ 200 บาท x 5 ชั่วโมง	1,000 บาท
7.2 ค่าวัสดุฝึกอบรม	260 บาท
7.3 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 6 คน x 35 บาท x 2 มื้อ	420 บาท
7.4 ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 6 คน x 120บาท x 1 มื้อ	720 บาท

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (ระบุแผนการใช้จ่ายงบประมาณตามกิจกรรมโดยจำแนกเป็นรายไตรมาส)

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค. พ.ศ. 68)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค. พ.ศ. 69)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย. พ.ศ. 69)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย. พ.ศ. 69)
1. ประชุมวางแผน		9 – 10 กุมภาพันธ์ 2569		
2. จัดทำหลักสูตรการจัดกระบวนการจัดกิจกรรม		12 – 16 กุมภาพันธ์ 2569		
3. ประสานงานการดำเนินงาน		12 – 16 มีนาคม 2569		
4. จัดกิจกรรมดำเนินงานตามโครงการส่งเสริม กลุ่มวิสาหกิจชุมชน อาชีพการแปรรูปผลผลิตทาง การเกษตร(มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) กลุ่มที่ 1 จำนวน 5 ชั่วโมง		20 มีนาคม 2569		
5. สรุปและติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ตามโครงการ		23 มีนาคม 2569		

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอไทรงาม

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. นายวัชร มากสาคร | ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 2. นางสาวศิริรัตน์ ชูจิ๋ว | ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 3. นางสุวรรณา คชสิทธิ์ | ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้ |

10. เครือข่าย

ผู้นำชุมชนหมู่ 1 บ้านหนองคล้า ตำบลหนองคล้า อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์ (Out come)

- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) เพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

13. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

ผู้เรียนเข้าอบรม ไม่น้อยกว่า 6 คน

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

ร้อยละ 80 ของผู้เรียนมีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ

ร้อยละ 60 ของผู้เรียนมีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรและสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร(มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) สร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

ประเมินโครงการจากแบบประเมินความพึงพอใจ

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อาชีพการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง) กลุ่มที่ 3

วันที่ 20 มีนาคม 2569

ณ ไร่เชษฐเจริญชัย เลขที่ 238 หมู่ 1 ตำบลหนองคล้า อำเภอไทรंगาม จังหวัดกำแพงเพชร

.....

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา 08.00 - 08.30 น. | - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน |
| เวลา 08.30 - 09.00 น. | - พิธีเปิดการอบรม
โดยนางสาววัชรีย์ ด้วงบ้านยาง
ครูรักษาการในตำแหน่ง ผอ.สกร.ระดับอำเภอไทรंगาม |
| เวลา 09.00 - 10.30 น. | - บรรยาย เรื่องวิสาหกิจชุมชน อาชีพการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร (มะเขือเทศเชอร์รี่อบแห้ง)
- การคัดเลือกมะเขือเทศเชอร์รี่ที่นำมาอบแห้ง
โดย นายชวนากร ธรรมานิตย์ |
| เวลา 10.30 - 10.45 น. | - พักรับประทานอาหารว่าง |
| เวลา 10.45 - 12.00 น. | - สาธิต และลงมือทำ การต้มมะเขือเทศในน้ำเชื่อม |
| เวลา 12.00 - 13.00 น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา 13.00 - 14.00 น. | - การอบมะเขือเทศ |
| เวลา 14.00 - 14.15 น. | - พักรับประทานอาหารว่าง |
| เวลา 14.15 - 15.00 น. | - การแพ็คมะเขือเทศ และการเก็บรักษาเพื่อยืดอายุในการเก็บ
- ช่องทางการจัดจำหน่าย การขายออนไลน์ |

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม